

# ¡Juegos de Niños!

## EDAD DE 3 Y 4 AÑOS

¡Hola amigos!  
¡Soy yo, su niño de 3 o 4 años!

**¡Me encanta jugar!**

El juego me ayuda a crecer  
inteligente, saludable y feliz.  
Me ayuda a convivir con  
otros niños.

¡Todavía me gusta jugar  
contigo! ¡Vamos a jugar  
y divertirnos!



## A los 3 y 4 años de edad, ¡Me encanta jugar!

### Cuando juego:

- Se desarrollan mis músculos.
- Aprendo a lidiar con mis miedos.
- Aprendo a hacer amigos.
- Comparto sentimientos e ideas.
- Desarrollo mi cerebro.
- Gasto mi energía.



## ¡Juego activo, todos los días!

¡Tengo muchísima energía! Me encanta ser activo. El juego activo me mantiene en un peso saludable. Me hace sentir bien y me ayuda a dormir en la noche.

Por favor anímame a jugar en lugar de estar viendo la televisión, de usar la computadora o jugar con videojuegos.

Por favor obsérvame hacer las cosas una y otra vez. Todavía tú eres mi admirador más importante.

## ¡Encontremos un lugar seguro para jugar!

Yo sé que no siempre es fácil encontrar un lugar seguro para jugar. Sería mucho más seguro y más divertido si tú realizas las actividades conmigo.

## Cuando tengo 3 años

Yo sigo aprendiendo todo el tiempo. Observo lo que haces y también lo trato de hacer yo. Tú eres mi modelo a seguir. ¡Yo creo que tú eres fenomenal!

Me gusta hacer las cosas de una forma "correcta". Me gusta tomar decisiones. Me gusta hacer las cosas una y otra vez. Me gusta hacer amigos pero todavía no me es fácil compartir.

### Me gusta

- Jugar a juegos con pelotas.
- Jugar bajo un rociador de agua.
- Correr, brincar, y trepar.
- Jugar en un área de recreación.
- Ir a caminar.

### También me gusta:

- Cuidar a mi muñeca.
- Jugar a vestirme y pretender que soy cierto personaje.
- Dibujar y colorear.
- Hacer preguntas.
- Inventar historias sobre muñecos o monitos.



### ¡Me gusta jugar a contar cosas!

Vamos a contar...

- Los juguetes mientras los recogemos.
- Los botones conforme los abrochamos.
- Las burbujas conforme las capturo.

### Los libros que me gustan:

- Los álbumes de fotografías de la familia.
- Libros sobre animales y sus bebés.
- Libros sobre las cosas que me interesan.

## Cuando tengo 4 años

¡Ya puedo hacer muchas cosas solito!  
Pero todavía me gusta cuando tú y yo nos divertimos juntos y actuamos de una forma chistosa.

### Has notado que:

- ¡Me gusta presumir!
- Puedo poner atención por más tiempo.
- Me gusta jugar con niños de mi edad.
- Ahora puedo compartir.

### Me gusta:

- Andar en triciclo.
- Patear una pelota.
- Jugar con barro o lodo.
- Edificar con bloques o con cajas vacías.
- Bailar con la música.
- Jugar a la escuela y aprender a escribir mi nombre.
- Escuchar una historia que tú inventas — ¡a cerca de mí!
- Jugar a “seguir al líder”.
- Jugar con muñecas o monitos.



### También me gusta

- Jugar con barajas como la de “Go Fish” y “Old Maid”.
- Cantar.
- Ayudarte a cocinar.
- Desarmar cosas y luego volverlas a armar.
- Preguntar “¿cómo?” y “¿porqué?”
- Coleccionar cosas.

### Los libros que me gustan:

- Historias emocionantes o chistosas.
- Cuentos de hadas.
- Libros con fotografías que pueda “leer” por mí mismo.

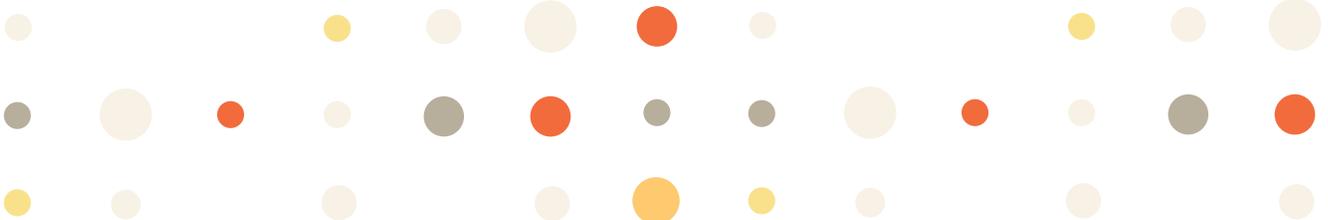
## Ayúdame a jugar con otros niños

El juego me ayuda a aprender a convivir con otros.  
¡También es divertido!

- ¿Nos podrías llevar a caminar para coleccionar cosas como hojas, rocas, y varas?
- ¿Podríamos usar una sábana vieja para jugar a ver quien estira más?
- ¿Podrías enseñarnos a jugar los juegos que jugabas cuando eras niño como a la "seque" y "Simón dice"?
- ¿Podrías guardar alguna ropa vieja para jugar a imitar personajes?



- ¿Podrías guardar las cajas de comida vacías para que tengamos una tienda?
- ¿Podrías guardar tu correo chatarra para que podamos jugar a la oficina de correos?
- ¿Podríamos usar una sábana y una mesa para hacer un fuerte o una caverna?
- ¿Podríamos jugar al basketball con una cubeta o canasta para la ropa?



# ¡Vamos a salir a explorar!

## Me gusta

- Escarbar en la arena y en la tierra.
- Ayudar en el jardín.
- Caminar descalzo en el césped.
- Soplar burbujas.
- Hacer un deseo al ver las estrellas.

Me encanta visitar la tienda de mascotas, el parque, el zoológico, el museo de los niños y la playa. Me encanta la hora de los cuentos en la biblioteca.



## Cuídame cuando estamos afuera.

- No dejes de observarme en ningún momento.
- Nunca me dejes solo cerca del agua ni por un segundo. Las cubetas y las albercas para niños deben vaciarse inmediatamente después de que las usemos.
- Asegúrate que las áreas de recreo sean seguras.
- Yo necesito aprender sobre la seguridad en las áreas de recreo. Toma mi mano cuando crucemos la calle y cerca de los columpios. Ponme un casco para cuando monte en bicicleta o patine.
- Una gorra y bloqueador de sol (de por lo menos 15 SPF) me protegerá de mucho sol.
- El repelente de insectos me protegerá contra los mosquitos.



Esta institución es y proveedor de igualdad de oportunidades: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 Fax: (202) 690-7442; or Email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Librerías de Oklahoma y están disponibles para bajar en [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov). Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | [www.health.ok.gov](http://www.health.ok.gov) | January 2019 | Diseño gráfico: Brenda Mangum | 18105WIC | ODH No. P722A |

Find us on  